

Gabay sa Mapagkukunan ng Chinatown International District

Nagbibigay ang gabay na ito ng mga pagkukunan ng impormasyon para sa mga taong walang tinutuluyan at mga taong mababa at mayroong takdang kita sa Chinatown International District (CID). Lahat ng mga nakalistang address ay nasa Seattle. Bisitahin ang gabay na ito online sa [**https://bit.ly/CID-resource-guide**](https://bit.ly/CID-resource-guide) o i-scan itong QR code gamit ang kamera ng smart phone:



City of Seattle

Huling nabago noong Disyembre 2025

Talaan ng mga Nilalaman

	Mga Numero ng Telepono upang Makatulong sa Nabigasyon ng mga Mapagkukunan at mga Serbisyo	4
	Mga Hindi Pang-Panganib na Tatawagan sa Larangan ng Kaligtasan sa Kapitbahayan	7
	Mga Linya ng Telepono para sa Krisis ng Kalusugan sa Pag- iisip	13
	Mga Silungan sa Gabi	16
	Mga Sentrong Pang-araw (Day Center)	21
	Mga Organisasyong Serbisyo na Panlipunan.....	26
	Tulong sa Pagkain at mga Suplay.....	33
	Mga Pansuportang Serbisyo para sa Karahasan sa Tahanan/Nakaligtas sa Panganib.....	40
	Mga Mapagkukunang Tulong Pangkalusugan at Tulong Medikal.....	43
	Mga Banyo at Paliguan	55
	Pag-alaga ng hayop.....	59
	Tabihan ng Gamit	60
	Pag-aalalay sa Transportasyon	61
	Iba pang Mapagkukunan ng Kapitbahayan	67

Kasagutan:



Mayroong libreng pagsasalin*



Organisasyong nakabatay sa Pananampalataya



Ang mga Mapagkukunan ay nasa
Kapitbahayan ng CID

*Kakailanganin ninyong sabihin ang wikang inyong kailangan sa wikang Ingles kapag nakipag-ugnayan kayo sa isang organisasyon na may icon na libreng interpretasyon sa tabi nito.

Mga Pagkilala

Ang gabay na ito ay naibigay sa pakikipagtulungan ng komunidad sa Chinatown International District, mga organisasyon ng komunidad, at ng Lungsod ng Seattle. Karamihan ng impormasyon sa gabay na ito ay makikita sa **The Emerald City Resource Guide ng Real Change.**

Mga Numero ng Telepono upang Makatulong sa Nabigasyon ng mga Mapagkukunan at mga Serbisyo

**Ang Tagapamahala sa Pakikipag-abot ng
Pangangalaga ng REACH:** Ashley Shepherd

- Numero ng Telepono: 206-715-3795
- Email address: **Ashleys@etsreach.org**
- Nagtatatag ng mga relasyon ang REACH sa mga taong nakakaranas ng walang matutuluyan at ikinokonekta sila sa mga kinakailangan nilang tulong.
- Tinutulungan ka ni Ashley na magparehistro para sa mga benepisyo, kumuha ng mga ID, telepono, at Social Security card, at humanap ng masisilungan kung mayroon.



211

- Numero ng Telepono: 211
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Nagbibigay ang 211 ng mga impormasyon tungkol sa lahat ng serbisyong pangkalusugan at pantao sa King County, gaya ng makakain, tulong sa tirahan, pangangailangang



pinansiyal kabilang ang mga gastos pambahay, at tulong sa larangan na legal.

- Mayroong pagsasalin sa Espanyol. Para sa pagsasalin sa ibang mga wika, pindutin ang 7. Tatanungin kayo ng sistema na ipasok ang inyong zip code o pindutin ang # na key upang makonekta sa isang operator.
- Ang tagal ng paghihintay ay maaaring mas tumagal pa sa 20 minuto. Maaaring mas mahaba ang mga oras ng paghihintay sa unang linggo ng bawat buwan.

Customer Service Bureau (CSB) ng Lungsod ng Seattle



- Numero ng Telepono: 206-684-2489
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Makipag-ugnayan sa CSB o i-download ang **Find It, Fix It na Mobile App** upang humiling ng serbisyo upang tanggalin ang graffiti o paglilinis ng mga ilegal na pagtatapon o magbigay ng papuri, reklamo, o komento.

Sentro ng Mapagkukunan ng Komunidad sa Korte Munisipyo ng Seatte



- Telepono: 206-684-9291
- Adres: 600 5th Avenue, 2nd Floor, Silid 235
- Mga Oras: Lunes, Miyerkules, 8:30am - 4:30pm (sarado 12pm - 1pm)
- Malugod na tinatanggap ang mga kusang pumapasok, bukas sa publiko
- Maaari kayong makatanggap ng mga pangangailangan at mga mapagkukunan sa Sentro ng Mapagkukunan ng Komunidad (Community Resource Center) pati na:
 - Agarang pagkain at damit
 - Pabahay/matutuluyan at mga pagbibigay-alam ng trabaho
 - Kalusugan at kalinisan
- Ang kawani ng Pamublikong Kalusugan ay maaaring-harapin Lunes at Miyerkules, 9 ng umaga- 12 ng tanghali
 - Mga benepisyo sa pagkain at iba pang mapagkukunan ng Department of Social and Health Services (DSHS)
- Ang DSHS ay maaari nang harapin ngayon Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 3:30 ng hapon



Mga Hindi Pang-Panganib na Tatawagan sa Larangan ng Kaligtasan sa Kapitbahayan

Para sa mga panganib o banta sa buhay, tumawag sa 911.

Ang Tagapangasiwa ng Kaligtasang Pang- komunidad sa CID: Christopher Yip



- Numero ng Telepono: 206-202-8048
- Adres ng Email: **christopher@cidbia.org**
- Tinutulungan ng Tagapangasiwa ng Kaligtasan Pang-komunidad ang mga kasapi ng komunidad at mga negosyo na makonekta sa mga departamento ng Lungsod ng Seattle, mga organisasyon ng komunidad, at mga pang-serbisyong ahensiya upang matugunan ang mga alalahahing kaligtasan na pampubliko. Bukod pa dito, pinangangasiwaan ni Christopher ang Ambassador Program at ang Crime Prevention Through Environmental Design (CPTED) na Proyektong Interbensyon ng CID.

Mga Ambassador ng Chinatown International District Business Improvement Area (CIDBIA)



- Numero ng Telepono: 206-202-7314 (tumawag o mag-text)
- Mga Oras: 2 ng hapon - 10 ng gabi, araw-araw
- Kung kailan matatawagan ang Ambassador:
 - Ramdam ninyo na hindi kayo ligtas o di komportable dahil sa isang sitwasyon
 - May taong nangangailangan ng tulong (matutuluyan, pagkain, atensyong medikal)
 - Hindi kayo tiyak kung papaanong magampanan nang ligtas ang isang sitwasyon
 - Kailangan ang pagbabawas ng tensyon sa alitan

Linyang Matatawagan sa Pag-susumbong ng Insidenteng Pagkapoot o Pagkikiling – Chinese Information and Service Center



- Upang makapag-sumbong ng walang nakakaalam kung sino ang tumawag tungkol sa mga pagkapoot at pagkikiling na mga insidente, tawagan ang kawani ng Chinese Information and Service Center (CISC) sa:
 - Instik o Ingles: 206-886-2667

- Ruso o Ingles: 425-326-9479
- Ukranian o Ingles: 425-326-9479
- Vietnamese o Ingles: 206-294-9053
- Koreano o Ingles: 425-381-2553
- Samoan o Ingles: 206-653-1936
- Fijian o Ingles: 206-653-1936
- Tagalog o Ingles: 206-722-9372
- O sa pag-email sa **antihb@cisc-seattle.org**
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 5:30 ng hapon. Mag-iwan ng mensahe sa mga oras na walang serbisyo. Maaaring umabot ng isang araw ng negosyo upang maibalik ang inyong tawag.
- Hindi serbisyong pang-panganib ang CISC at ang Coalition Against Hate and Bias. Kung kayo'y nasa panganib, tumawag sa 911.

Law Enforcement Assisted Diversion (LEAD)

- Nakikipagtulungan ang LEAD sa mga indibidwal na ang labag sa batas o maproblemang pagkikilos ay nagmumula sa mga hindi natugunan na isyu hinggil sa pangkaasalan na kalusugan at/o kronikong kahirapan Ginagamit ng LEAD ang mga pangmatagalang masinsinang pamamahala sa kaso upang matulungan ang mga kliyente. Kasalukuyang may kakayahan

ang LEAD na tumanggap ng mga pagsangguni ng komunidad kung may kapasidad pagkatapos ng mga pagsangguni na ipinapatupad ng batas.

- Mangyaring mag-email sa **LEADReferrals@wearepda.org** para sa karagdagang impormasyon kung papaano ang pagsangguni ng mga tao para sa programang ito.

MGA HINDI PANG-PANGANIB NA MATATAWAGAN SA DEPARTAMENTO NG PULISYA NG SEATTLE (SEATTLE POLICE DEPARTMENT)

Tagapag-ugnay ng para sa mga Kinikilingang Krimen

- Numero ng Telepono: 206-684-5621
- Adres ng Email: **SPD_Hatecrimes@seattle.gov**
- Tumawag sa 911 upang magsumbong ng may kinikilingang krimen sa Departamento ng Pulisya ng Seattle. Kapag nakatanggap kayo ng numero ng ulat matapos tumawag sa 911, mag-email sa **SPD_Hatecrimes@seattle.gov** para sa mga panibagong balita tungkol sa imbestigasyon ng inyong kaso.
- Ang Pangkat sa Kinikilingang Krimen ay nagdudulot ng edukasyon tungkol sa kung ano ang aasahan minsang tumawag ng 911, kung

anu-ano ang mga mapagkukunan sa tulong ng departamento ng pulisya, personal na kaligtasan, at impormasyon sa kinikilingang krimen.

Tagapag-ugnay ng CID sa Pampublikong

Kaligtasan: Monica Ly

- Numero ng Telepono: 206-369-0489
- Adres ng Email: **monica.ly@seattle.gov**
- Tumutulong si Monica sa pagpapatupad ng Plano ng CID sa Aksyon ng Pampublikong Kaligtasan at pinapadali ang komunikasyon sa pagitan ng Departamento ng Pulisya ng Seattle at ng komunidad. Makipag-ugnayan kay Monica kung gusto ninyong mag-iskedyul ng pagsasanay sa kaligtasan sa wika, kailangan ng tulong sa pag-uulat sa online 911, o sa mga pangkalahatang alalahanin sa kaligtasan.



Tagapag-ugnay sa Pag-iiwas ng Krimen:

Barb Biondo

- Numero ng Telepono: 206-233-0015
- Adres ng Email: **barbara.biondo@seattle.gov**
- Nagbibigay si Barb ng libreng mga serbisyo sa pag-iiwas ng krimen para sa mga residente ng komunidad, negosyo, at mga may-ari ng ari-

arian. Makipag-ugnayan kay Barb para sa impormasyon kabilang ang Pag-buo ng Pagtatantiya ng Seguridad, Pagsasanay sa Personal na Kaligtasan, pagtawag sa 911, at pagsisimula ng Bantay Kapitbahayan.



Mga Linya ng Telepono para sa Krisis ng Kalusugan sa Pag-iisip

988 Linya ng Tulong sa Tangkang Pagpapakamatay at Krisis



- Numero ng Telepono: 988
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Mayroon sa pamamagitan ng tawag, text, o chat, para alagaan at suportahan ang sinumang nakakaranas ng mga kahirapan na may kaugnayan sa kalusugan ng isip, pagkabalisa ng dinadamdam, mga alalahanin sa paggamit ng alak o droga, o kailangan lang ng may makausap.
- Sa mga serbisyong para may makausap pumunta sa: **988lifeline.org**.

Linya ng mga Koneksyon sa Krisis



- Numero ng Telepono: 866-427-4747
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Ang mga Koneksyon sa Krisis ay kinokonekta ang mga taong may pisikal, emosyonal, at pinansyal na krisis sa mga serbisyong makakatulong.

Linyang Pang-text Kapag may Krisis



- Numero ng Telepono: I-text ang HOME sa 741741
- Ang Linyang Pang-Text Kapag may Krisis ay nagsisilbi sa sinumang nasa anumang uri ng krisis at nagbibigay ng pag-akseso sa libreng 24/7 na suporta sa pamamagitan ng pag-tetext.
- Suportado sa wikang Ingles at Espanyol.

Huwag Gagamitin ng Nag-iisa (Never Use Alone) -

Linya ng Tulong Para sa Pag-iwas sa Sobrang Dosis

- Numero ng Telepono: 877-696-1996
- Mga Oras: 24 Oras
- Ang Huwag Gagamitin ng Nag-iisa ay isang libreng tawag na numero na nagbibigay ng pag-iwas sa sobrang dosis, pag-tutuklas, pagtugon sa krisis sa pagsaklolo ng buhay at mga serbisyong nagdudulot ng pagpapagamot para sa mga taong gumagamit ng mga droga kapag nag-iisa.

Linya sa Tulong ng Trevor Project

- Numero ng Telepono: 1-866-488-7386
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Kinokonekta ng Trevor Project ang mga tao sa mga sanay na tagapayo na nakakaunawa sa mga hamon na hinaharap ng mga kabataang LGBTQ. Lahat ng pag-uusap ay lihim, at maaari ninyong ibahagi ang gaano mang kadami o iilan lamang na inyong ninanais.



Mga Silungan sa Gabi

Silungang sa Bread of Life Mission

- Adres: 97 S Main St
- Numero ng Telepono: 206-682-3579 ext. 100
- Mga Oras: Humiling ng matutulugan sa pamamagitan ng pagparito sa mga oras ng 9 ng umaga-3 ng hapon, Lunes-Biyernes
 - Mayroong silungan pang-isanggabi para sa mga lalaki. Kasama sa paggamit ang isang pagsusuri. Walang kinakailangan na ID.
 - Maaaring ma-akseso ng mga residente sa silungan ang mga pagkain, serbisyo sa koreo, at pagtataguan ng mga gamit.



Linya ng Pagtanggap sa King County Family Emergency Shelter Community



- Numero ng Telepono: 206-245-1026
- Mga Oras: Araw-araw, 8:30 ng umaga - 11:30 ng gabi
- Ang mga lokasyon ng silungan ay iba-iba
- Ang linyang ito ay nag-aalok ng mga pagtatanggap para sa pang-mapanganib na silungan para sa mga buntis o may mga anak na wala pang 18 taong gulang na naninirahan sa labas o sa isang sasakyan.
- Maaari ninyong tawagan ang linya sa pagtanggap upang maidagdag kayo sa pang-araw-araw na listahan ng nag-aantay ng tawag mula sa isang Pagsisilungan sa King County. Ang mga kakailanganin na ID at dokumento ay magkakaiba depende sa lokasyon ng pagsisilungan.
- Ang pagpapareserba ng kama para sa parehong araw ng paghiling ay hindi garantisado.

Operation Nightwatch (Operasyon Bantay-gabi)



- Adres: 302 14th Ave S
- Mga Numero ng Telepono:
 - Impormasyon ng masisilungan: 206-329-2099
 - Pangkalahatang impormasyon ng mga programa: 206-323-4359
- Mga Oras:
 - Hapunan: 8 ng gabi-9:15 ng gabi gabi-gabi
 - Pag-aalam ng Pagsisilungan batay sa kung mayroon: mag-check-in ng 7:45 ng gabi ng personal gabi-gabi para sa mga lalaki at Lunes - Biyernes para sa mga babae
- Nag-aalok ang Operation Nightwatch ng limitadong bilang ng mga pagsangguni sa silungan gabi-gabi. Hindi kinakailangan ang balidong ID ngunit pinasasalamatan kung mayroon.
- Nag-aalok din sila ng gabi-gabi na pagkain para sa hanggang 150 tao at permanenteng pabahay para sa mga nakatatanda na may edad 62 o mas matanda sa lahat ng kasarian.
- Libre ang mga serbisyong pagsisilong at pakain. Ang permanenteng pabahay para sa

matatanda ay may mababang buwanang renta.

Union Gospel Mission ng Seattle



- Numero ng Telepono ng Pagtatanggap: 206-501-4357, pagkatapos ay pindutin ang 1
 - Tawagan ang linyang ito para sa pag-aalam at potensyal na pagsangguni sa silungan. Mga Silungan na matatagpuan sa Downtown, Capitol Hill, at iba pang mga lugar.
 - Pindutin ang 2 para sa tulong sa Espanyol.
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon; sarado sa mga araw ng pista opisyal

MGA SENTRO PARA SA DI PAGKA-LASING

Tagapanguna sa Serbisyong Pantao - King County Diversion Center

- AdREs: 400 Yesler Way
- Numero ng Telepono: 206-349-0165
- Mga Oras: Araw-araw, 5 ng hapon - 7 ng umaga; ang mga sariling pagsangguni at pagsangguni ng ospital ay hihinto ng 1:30 ng umaga
- Ang sentro na ito ay nagbibigay ng lugar para sa mga taong madalas na walang tirahan at

lasing upang maging matino at makatulog. Walang proseso para sa pag-aaplay. Kasama sa mga serbisyo ang sentro sa dibersyon na nasusubaybayan ng paggagamot, lugar ng pagtutulugan, pagkain, mga pagsangguni sa pagtatasa ng sakit sa paggamit ng substansya at ng kalusugang pag-iisip, mga pagsangguni sa pagpapayo sa labas, pamamahala ng matinding kaso, at pabahay.



Mga Sentrong Pang-araw (Day Center)

Nagbibigay ang mga Sentrong Pang-araw ng lugar para sa mga taong walang tirahan upang makapagpahinga sa araw. Ang mga oras at serbisyo (kasama ang pakain, paliguan, pagsangguni sa pabahay) ay iba-iba batay sa lokasyon. Tumawag sa mga numero ng telepono na nakalista para sa higit pang mga impormasyon.

Compass Sentrong Pang-araw (Day Center)

- Adres: 210 Alaskan Way (hanapin ang kahel na arko)
- Adres ng Pagkoreo: 77 S Washington St
- Mga Numero ng Telepono:
 - Sentrong Pang-araw: 206-474-1630
 - Sentro ng Kalinisan: 206-474-1680
- Mga Oras:
 - Mga Serbisyo sa Sentrong Pang-araw at Koreo: Lunes - Biyernes, 9 ng umaga - 4 ng hapon
 - Sentro ng Kalinisan: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 4 hapon at Sabado, 8 ng umaga - 12 ng tanghali



- Sarado sa mga araw ng pista opisyal
- Nag-aalok ang sentro na ito ng mga serbisyo sa koreo, pamamahala ng kaso, pagsangguni ng tirahan at pabahay, pagligo at paglalaba, pag-akseso sa mga medikal na propesyonal, libreng tanghalian at hapunan mula Lunes hanggang Biyernes (tanghalian lamang tuwing Sabado), at higit pa para sa mga taong nakakaranas ng kawalan ng tirahan o kawalang-tatag sa pabahay. Mga Walang Asawang Nasa Sapat na Gulang (Single Adult) 18+.

**Lew Middleton Drop-In Center ng Downtown
Emergency Service Center (DESC) (klinika sa
216 James)**

- Adres: 216 James St
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 9 ng umaga - 2 ng hapon
- Nag-aalok ang Drop-In Center ng mainit na pagkain, akses sa labahan, panligo, at mga serbisyo sa kalinisan para sa mga indibidwal na nakakaranas ng kawalan ng tirahan na nakatala, o naghahangad na magpatala, sa isa sa mga programa ng



DESC sa kalusugan sa pag-iisip o sakit sa paggamit ng substansya.

- Maaari kayong mag-enrol sa programang kalusugan sa pag-iisip o sa Kaugnayan Para sa Paggamot ng Opiod dito sa Support, Advocacy, Growth and Employment (SAGE) ng DESC.

Sanga ng Silid-Aklatan sa International District / Chinatown

- Adres: 713 8th Ave S
- Numero ng Telepono: 206-386-1300
- Oras: Sabado - Huwebes: 10 ng umaga-6 ng gabi; sarado ng Biyernes
- Mga Kaginhawahan: mga libreng pampublikong computer, Wi-Fi, copier na may kulay, scanner, at pag-imprensa, at mga pang-isahang banyo para sa lahat na kasarian



Sentrong Pang-araw (Day Center) sa Jefferson Salvation Army

- Adres: 420 4th Ave
- Numero ng Telepono: 206-338-5707



- Mga Oras: Araw-araw, 7 ng umaga - 5 ng hapon (kabilang ang mga Pista Opisyal)
- Bumisita nang personal para sa mga unang dumating, unang paglilingkuran na pagsangguni sa iba't ibang pina-ayos na silungan ng Salvation Army. Ang mga pina-ayos na silungan ay nagdudulot ng pamamahala sa kaso, nabigasyon sa pabahay, at mga serbisyo sa pagkain (na hindi ibinibigay ng mga sentrong pang-araw).
- Mayroong paliguan, labahan, at mga serbisyong paghahanap ng masisilungan sa mga oras ng sentrong pang-araw. Makakakuha ng tagapagsalin sa pag-harap-harapan lamang.

Hotline para sa Paghahanap ng Silungan sa Panahon ng Matinding Panahon



- Numero ng Telepono: 206-245-1026
- Mga Oras: Magagamit 8 ng umaga - 11:30 ng gabi araw-araw kapag may matinding/mapanganib na panahon

Kahit sino ay maaaring gumamit nitong hotline na ito sa mga oras ng napag-alaman na matinding panahon para sa imporasyon sa mga pagsisilungan at paghahanap na kung saan ang isang pagsisilungan.

YWCA - Angeline Sentrong Pang-araw

- Adres: 2030 3rd Ave
- Numero ng Telepono: Front Desk: 206-436-8650
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 10 ng umaga - 4 ng hapon; sarado ng Sabado at Linggo
- Nagdudulot ang Angeline Sentrong Pang-araw ng paliguan, labahan, at pananghalian. Tinatanggap ang mga kusang pumapasok sa pamamagitan ng ang unang dumating, ang siyang unang masisilbihan.
- Maaari kayong makapasok sa magdamag na tuluyan nang personal (na may mga pakain na ibinibigay) depende sa kung mayroon.





Mga Organisasyong Serbisyo na Panlipunan

Ang mga organisasyong ito ay nagbibigay ng iba't ibang mga naaangkop na makakulturang serbisyo na maaaring kasama ang pakain, pangkaasalan na kalusugan at kabutihan ng katawan, pangangalaga sa kalusugan, pamamahala ng kaso, tulong sa pabahay, pagpapayo, at marami pang iba. Makipag-ugnayan sa isang organisasyon para sa karagdagan pang impormasyon tungkol sa partikular na mga programa at mga serbisyong kanilang inaalok. Libre ang mga serbisyo maliban na lamang kung hindi ito nabanggit.

Asian Counseling and Referral Service (ACRS)

- Adres: 3639 Martin Luther King Jr Way S
- Numero ng Telepono: 206-695-7600
- Mga Oras: 9 ng umaga - 4 ng hapon, Lunes - Biyernes sa pamamagitan ng pag-tatakda ng oras lamang
- Nagsisilbing punong-abala ang ACRS para sa mga serbisyo at mga programa para sa pangkalahatang komunidad ng Asian American at Pacific Islander na nagbibigay ng serbisyong pagsasanay sa trabaho, at ng



mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip at sa mga kabataan.

- **Bangko ng Pagkain sa Asian Counseling and Referral Service**

- Adres: 800 S Weller St
- Mga Oras: Miyerkules at Biyernes, 10 ng umaga - 1 ng hapon

Chief Seattle Club

- Adres: 410 2nd Ave Extension S
- Numero ng Telepono: 206-715-7536, mangyaring mag-iwan ng mensahe kung kayo'y tatawag na lampas 2 ng hapon
- Mga Oras:
 - Mga serbisyo sa Drop-in: Araw-araw, 7 ng umaga - 2 ng hapon
 - Almusal: Araw-araw, 8 - 9:15 ng umaga
 - Tanghalian: Araw-araw, 12 ng tanghali - 12:45 ng hapon
 - Mga Serbisyong Pang-kalinisan: Araw-araw: 7 ng umaga - 1 hapon
- Ang Chief Seattle Club ay isang pinamumunuhan ng Katutubo na ahensiyang sumusuporta sa mga American Indian at mga Katutubo ng Alaska.



Chinese Information and Service Center (CISC)



- Adres: 611 S Lane St
- Numero ng Telepono: 206-624-5633
- Mga Oras:
 - Tanggapan: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 5 ng hapon
 - Klinikang Pang-legal: Martes, 5:30 - 7:30 ng gabi; tawagan 425-289-8608 upang magtakda ng pakikipag-kita
- Nag-aalok ang CISC ng Programang Suporta sa Pamilya, suporta sa migrante at edukasyon, mga programa para sa kabataan pagkatapos ng pag-eskwela, at higit pa.

Community Health Access Program (CHAP) - King County



- Adres: Pampublikong Kalusugan (Public Health) — Seattle at King County; 401 5th Ave, Suite 1000
- Numero ng Telepono: 1-800-756-5437
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon (sarado ng 1 - 2 ng hapon), Ika-1 at Ika-3 Sabado 10 ng umaga - 2 ng hapon

- Ang CHAP ay isang programang tulong sa telepono na nagsisilbi sa mga residente ng King County. Ang CHAP ay nag-reenrol ng mga tao sa segurong pangkalusugan, diskwento sa transportasyon, pagkain, at iba pang mga programa.

Ang InterIm Community Development Authority Pag-iiwas sa Pagpapalayas



- Numero ng Telepono: 206-623-5132
- Mga Oras: Lunes, Martes, Huwebes, Biyernes, 9 ng umaga - 5 ng hapon (sarado 12:30 - 1:30 ng hapon)
- Adres: 601 S King Street #305 (Sa pamamagitan ng pagtatalaga ng pakikipagkita lamang)
- Para sa mga nangungupahan na hinaharap ang pagpapaalis, mangyaring tawagan kami upang makita kung kayo ay karapat-dapat para sa tulong sa pag-upa.

International Drop-In Center (IDIC) ng Pang-Pilipinong Serbisyong Pang-Matanda at Pang-Pamilya



- Adres: 7301 Beacon Ave S
- Numero ng Telepono: 206-587-3735



- **Mga Oras:**
 - Tanggapan: Lunes - Biyernes, 9 ng umaga - 5 ng hapon
 - Bangko ng Pagkain: Biyernes, 12:45 - 2 ng hapon
 - Maiinit na Pakain: Miyerkules, Biyernes, 11 ng umaga - 1 ng hapon
- Ang IDIC ay isang organisasyong Pilipino na nagbibigay ng adbokasya sa pangangalagang pangkalusugan at mga serbisyong panlipunan sa mga taong mahigit sa 55 anyos at mga pamilyang imigrante. Nagsisilbi din sa mga may-edad na mayroong kapansanan.

Indian Center ng Seattle

- Adres: 624 S Dearborn St
- Numero ng Telepono: 206-329-8700
- **Mga Oras:**
 - Tanggapan: Lunes - Biyernes, 9:30 ng umaga - 5:30 ng hapon
 - Bangko ng Pagkain: Martes at Huwebes, 1- 3 ng hapon
 - Nag-aalok ng maiinit na pakain Lunes hanggang Biyernes
 - Almusal 9 - 10 ng umaga



- Pananghalian 12 -1:15 ng hapon
- Nag-aalok ang sentro na ito ng isang sentrong pang-araw, pakain, at iba pang suporta at nakatutok sa paglingkod sa mga American Indian/Katutubong Komunidad ng Alaska, mga taong may kulay, pati na rin sa sinumang may pangangailangan.

Solanus Casey Center

- Adres: 804 9th Ave
- Numero ng Telepono: 206-223-0907
- Mga Oras: Lunes - Huwebes, 12 - 3 ng hapon
- Tinutulungan ng Solanus Casey Center ang mga tao upang makakuha ng WA State ID, sertipikasyon ng panganganak, at mga voucher para sa salamin na may preskripsyon. May mga telepono at mga kompyuter na maaaring magamit.



Linya ng Tulong sa St. Vincent de Paul

- Numero ng Telepono: 206-767-6449
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 3 ng hapon
- Tawagan itong numero ng telepono para sa isa-sa-isang suporta, tulong sa renta,



tulong sa gastos-pambahay, at mga pagsangguni para sa karagdagan pang suporta. Ang St. Vincent de Paul ay kadalasang makakapagbigay ng mga libreng voucher para sa gasolina, damit, pagkain, at mga pangunahing suplay. Tumawag muna upang tingnan kung may maaaring makamit na mga voucher at tulong.

- Ang tagal ng paghihintay ay maaaring mas tumagal pa sa 30 minuto.
- Mayroong pagsasalin sa Espanyol.



Tulong sa Pagkain at mga Suplay



Pangkaraniwang pagkain sa Washington

- Telepono: 877-501-2233
- Adres: 2106 2nd Ave
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Ang U. S. Department of Agriculture Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) na kilala bilang Basic Food sa Washington, ay tumutulong sa mga taong may mababang kita/sahod sa pamamagitan ng pagbibigay ng buwanang benepisyo upang makabili ng pagkain. Ang mga benepisyo ay batay sa laki ng inyong pamilya at kita. Upang makapag-aplay, tumawag o bisitahin ang lokasyon na nakalista sa itaas sa mga oras na itoy bukas.
- Maaari din kayong mag-aplay para sa Basic Food Assistance online sa <https://www.washingtonconnection.org/> sa anumang oras.

Mga Lokasyon ng Pampublikong Inuman ng Tubig

- Hing Hay Park - Maynard Ave S at S King St
- Donnie Chin International Children's Park - 7th Ave S at S Lane St



MGA INIHANDANG PAKAIN

ChuMinh Egg Rolls na Lingguhang Pakain

- Adres: 720 8th Ave S, ang courtyard ng International Community Health Services (ICHS)
- Mga Oras: Libreng pakain sa komunidad tuwing Linggo mula 11 ng umaga - 12:30 ng hapon
- Adres ng Email: **theeggrollcrew@gmail.com**
- Minsay naroroon sa lugar ang mga tagapagsalin ng Mandarin, Cantonese, o Espanyol upang makatulong.



Sentro Para sa mga Matatanda sa Pike Market

- Adres: 85 Pike St #200
- Numero ng Teleponore: 206-728-2773
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 4 ng hapon; Sabado - Linggo, 8 ng umaga - 2 ng hapon, Sarado sa mga unang Huwebes ng bawat buwan



- Mga pakain na hinahain araw-araw – Agahan, 8:20 - 9 ng umaga; Tanghalian, 12 ng hapon - 1 ng hapon (Sabado at Linggo 11:30 ng umaga - 12:30 ng hapon)
- Mga serbisyo at mga aktibidad para sa mga taong edad 55 at pataas.
- Tumawag o bumisita nang personal. May mga serbisyong matatanggap sa Espanyol at Tagalog.

Recovery Cafe, SODO

- Adres: 4202 6th Ave S
- Numero ng Telepono: 206-333-2314
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 9 ng umaga - 3 ng hapon
- Ang mga Miyembro ng Recovery Cafe ay nakakatanggap ng mga pakain, mga klase sa paggaling, suporta mula sa mga kasapi, at mga pagsangguni. Bumisita upang makapag-palista para sa Pagpapakilala ng Bagong Miyembro. Kahit sino ay maaaring maging miyembro.

Kusina ng St. James Cathedral

- Adres: 907 Columbia St
- Numero ng Telepono: 206-264-2091
- Mga Oras ng Pakain: Lunes - Biyernes, 4:15 ng hapon; Ang pagpila sa pagkain ay nagsisimula ng 3 ng hapon



MGA BANGKO NG PAGKAIN at MGA SUPLAY

Komunidad ng mga Pilipino sa Seattle

- Adres: 5740 MLK Jr Way S
- Numero ng Telepono: 206-430-7030
- Mga Oras:
 - Bangko ng Pagkain: Lunes, Martes, Huwebes, 12:30 - 1 ng hapon
 - Tanghalian Pang-matatanda at ang Bangko ng Pagkain: Lunes, Martes, Huwebes, 11:45 ng umaga - 12:30 ng hapon
- Mga Wika: Ingles, Tagalog



Bangko ng Pagkain ng Pike Market

- Adres: 1531 Western Ave, Level 5 ng Garaheng Pangparadahan
- Numero ng Telepono: 206-626-6462

- Mga oras ng Grocery para sa mga kusang pumapasok: Martes, 12 - 3 ng hapon; Miyerkules, 3 - 7 ng hapon; Huwebes, 12 - 3 ng hapon. Mangyaring huwag darating nang maaga.
- Ang Pike Market Food Bank ay nagsisilbi sa sinumang residente ng 98101, 98104, o 98121 na mga zip code, sa agarang pangangailangan ng pagkain, at mga taong walang tirahan na naninirahan sa Downtown Seattle. Ang ID ay opsyonal.
- Maaari kayong pumarito para sa grocery nang minsanan lamang kada linggo sa mga oras na nakabukas. Ipaalam sa mga kawani o mga boluntaryo kung kayo'y may mga isyu sa pagkilos at hindi makatayo sa pagpipila.

SODO Palengkeng Pang-Komunidad
(Community Market) – Northwest Harvest

- Adres: 1915 4th Ave S, malapit sa kanto ng 4th Ave S at S Holgate St
- Mga Oras: Lunes, 1:30 ng hapon - 7:30 ng gabi; Miyerkules, 8 ng umaga - 2 ng hapon;

Biyernes, 8 ng umaga - 2 ng hapon
(maaaring magbago ang mga oras)

- Ang SODO Palengkeng Pang-Komunidad (Community Market) ay isang tindahang grocery na walang-presyo na nagbibigay ng mga sariwang produkto, mga pangunahing paninda, at iba't ibang mga pagpipiliang opsyon na pagkain para sa mga nangangailangan. Walang kinakailangan na ID, pagpapatunay ng kita, o impormasyon ng tirahan upang mamili sa amin.

Tahanan St. Francis (House)

- Adres: 169 12th Ave
- Numero ng Telepono: 206-268-0784
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 10 ng umaga - 2 ng hapon, dumating sa bandang 1:30 ng hapon para mamili
- Nagbabahagi ang Tahanan St. Francis ng mga pakete sa pangangalaga na may mga gamit pangbanyo, meryenda, damit panloob, sombrero at mga gwantes. Mayroon din silang mga damit para sa mga lalaki, babae at bata, at mga gamit pangbahay (hindi mga kasangkapang



pangbahay), na maaaring bilhin ng mga kliyente nang minsanan bawat 30 araw. Nag-aalok sila ng mga kape at sandwich sa silid-tanggapan. Kailangang mayroon kayong kahit na anong uri ng ID.



Mga Pansuportang Serbisyo para sa **Karahasan sa Tahanan/Nakaligtas sa** **Panganib**

API Chaya



- Linya ng Tulong: 1-877-922-4292 o 206-325-0325
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 10 ng umaga - 4 ng hapon
- Sinisilbihan ng AP Chaya ang mga nakaligtas sa sekswal na pang-aabuso, pag-atake, at pagtatrapiko ng tao. Nakikipagtulungan sila sa bawa't indibidwal sa loob ng sarili nilang konteksto sa kultura, kabilang ang mga komunidad ng Asiano at Pacific Islander.

Sentro sa Pang-aabuso at Trauma ng Harborview



- Adres: 401 Broadway, Suite 2075
- Numero ng Telepono: 206-744-1600
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 5 ng hapon
- Ang sentrong ito ay nagbibigay payo tungkol sa mga nakakabahalang negatibong karanasan 2para sa kabataan at mga nasa sapat na gulang (mga residente ng King County) ng

Lesinsyadong Klinikal na Social Worker.
Nagbibigay rin sila ng mga pag-eeksamen dulot ng mga pananakit na sekswal. Ang mga serbisyong ito ay sinisingil sa mga seguro at maaaring ialok nang walang bayad.

- Nagbibigay din sila ng tulong sa krisis, medikal at legal na adbokasiya, impormasyon at mga pagsangguni. Ang mga serbisyong ito ay libre.
- Mayroong mga serbisyong personal na harap-harapan, sa pamamagitan ng telehealth, at sa pamamagitan ng pag-tetelepono. Kung kayo ay tatawag sa mga oras na walang opisina, bibigyan kayo ng impormasyon upang matulungan kayo dulot ng mga susunod na hakbang.

Sentro ng Mapagkukunan para sa Pang-aataakeng Sekswal sa King County



- Numero ng Telepono: 888-998-6423
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Ang sentro ng mapagkukunan na ito ay nagbibigay ng pag-aalalay sa gitna ng krisis, impormasyon at pagsasangguni, at suporta sa sinumang nakaranas ng sekswal na pang-aataake, sa kanilang mga pamilya o mga kaibigan, o sinumang may pag-aalala tungkol sa

sekswal na pang-aatake o pang-aabuso ng bata at kaligtasan sa kanilang komunidad.

- Para sa libre at kompidensiyal na tulong sa wikang Espanyol, tumawag sa 425-282-0324, Lunes - Biyernes: 8 ng umaga - 5 ng hapon.

Mga Bagong Pagsisimula (New Beginnings)



- Numero ng Telepono: 206-737-0242
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Nag-aalok ang New Beginnings ng impormasyon at mga serbisyo kabilang ang helpline na telepono, legal na adbokasiya, pagpapayo, mga grupong sumusuporta, at pagpapalano sa kaligtasan. Mayroong helpline na telepono para sa sinumang nakakaranas ng pang-aabuso at/o nag-aalala tungkol sa isang taong kilala nila na maaaring nakakaranas ng pang-aabuso.



Mga Mapagkukunang Tulong **Pangkalusugan at Tulong Medikal**

Carolyn Downs Sentrong Medikal Pang-Pamilya **(Family Medical Center)**



- Adres: 2101 E Yesler Way
- Numero ng Telepono: 206-299-1900
- Mga Oras:
 - Pangunahing Klinikang Pangangalaga: Lunes, Huwebes, Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon; Martes - Miyerkules, 8 ng umaga - 8:30 ng gabi
 - Klinika para sa Apurahang Pangangalaga/Klinika sa mga Oras na Sarado: Lunes - Biyernes, 6-9 ng gabi; Sabado, Linggo, 11 ng umaga - 5 ng hapon. Tinatanggap ang mga kusang-pumapasok.
- Ang sentro na ito sa pangkalusugan ng komunidad ay nag-aalok ng mga pangunahing serbisyo sa pangangalaga at ng isang botika sa loob. Tinatanggap ang Medicare, Apple Health (Medicaid) na seguro, at ang mga walang seguro na mga pasyente. Gumagamit sila ng di-

nakatakdang panukat upang maningil ng bayarin batay sa kinikita.

Entre Hermanos



- Adres: 1621 S Jackson, Ste. 202
- Numero ng Telepono: 206-322-7700
- Mga Oras: Libreng HIV at pag-test ng STI: Lunes - Biyernes, bandang 10 ng umaga - 5 ng hapon, sarado sa mga araw ng pista opisyal at Sabado't Linggo
- Isinusulong ng Entre Hermanos ang kalusugan at kapakanan ng komunidad ng Latino LGBTQ sa angkop na makakulturang paligid.

International Community Health Services (ICHHS)



- Adres: 720 8th Ave S
- Numero ng Telepono at mga Oras:
 - Klinika ng Pag-alaga ng Ngipin: 206-788-3700, Lun - Sab, 8 ng umaga- 6 ng gabi
 - Klinika Medikal: 206-788-3700, Lunes - Sabado, 8 ng umaga - 5 ng hapon
 - Klinika sa Paningin: 206-788-3505, Lunes, Martes, Huwebes, 9 ng umaga - 5 ng hapon; Miyerkules, 9 ng umaga - 1 ng hapon
 - Parmasya: 206-788-3770, Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon, Sabado, 9 ng umaga



- 5 ng hapon (sarado ng pananghalian 1-2 ng hapon)
- Akupunktura: 206-788-3700, Lunes - Huwebes, 9 ng umaga - 5 ng hapon
- Malugod na tinatanggap ang mga bagong pasyente. Nag-aalok ang ICHS ng mga serbisyong pangkalusugan na naaangkop sa kultura at wika para sa mga pasyente sa higit sa 70 mga wika. Tumawag upang makapag-iskedyul ng pakikipagkita (may mga takdang pakikipagkita sa araw na ring yoon).
- Tinatanggap ng ICHS ang Apple Health (Medicaid), Medicare, at nag-aalok ng dinakatakdang panukat upang singilin ang mga bayarin para sa mga pasyenteng hindi nakaseguro depende sa kinikita ng inyong pamilya. Kakailanganin ang ID na mayroong litrato at patunay sa seguro para sa pagsingil sa seguro.

Neighborcare Health sa Pacific Tower

- Adres: 1200 12th Ave S, 4th floor (Suite 401)
- Numero ng Telepono: 206-548-5850
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 7 ng umaga - 6 ng gabi; sarado sa mga araw ng pista opisyal



- Ang Neighborcare sa Pacific Tower ay nag-aalok ng komprehensibong pangkalahatang dentistriya at panganib na pangangalaga sa ngipin sa mga pasyente ano man ang kanilang edad.
- Apple Health (Medicaid), Medicare at karamihan sa pribadong seguro ay tinatanggap. Matutulungan kayong mag-enrol sa seguro at sa iba pang mga tumutulong na programa. Nag-aalok sila ng di-nakatakdang panukat sa pagsingil ng bayarin batay sa laki ng pamilya at ng kinikita.

Neighborcare Health sa Pike Place Market



- Adres: 1930 Post Alley
- Numero ng Telepono: 206-728-4143
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon (tuwing ika-1 Miyerkules, 9:30 ng umaga - 5 ng hapon)
- Ang Neighborcare sa Pike Place Market ay nagbibigay sa mga may-edad ng pangunahing pangangalagang medikal, mga serbisyo sa pangkaasalan na kalusugan, mga serbisyo sa sakit sa paggamit ng substansiya, at parmasya.

- Apple Health (Medicaid), Medicare at karamihan sa pribadong seguro ay tinatanggap. Makakatulong sila sa pagpatala sa seguro at sa iba pang tumutulong na programa. Nag-aalok sila ng di-nakatakdang panukat sa pagsingil ng bayarin batay sa laki ng pamilya at ng kinikita.

**Pampublikong Kalusugan - Seattle at King County -
Pampubliko sa Downtown Health Center**



- Adres: 2124 4th Ave
- Numero ng Telepono: 206-477-8300
- Mga Oras ng Numero ng Telepono: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon. Tawagan ang numero ng telepono upang matiyak ang oras para sa serbisyong pangharap-harapan.
- Nagdudulot ng serbisyo ang sentro pati na sa pangangalagang pangkalusugan sa mga may edad, agad-agad na pangangalagang dental, klinikang suboxone o buprenorphine, suportang serbisyo sa pagiging buntis, at parmasya.

**Pampublikong Kalusugan - Programang
Paggagamot sa Lansangan ng Seattle & King
County**



- Numero ng Telepono: 206-840-8737
- Adres ng Email:
streetmedicine@kingcounty.gov
- Nagbibigay ang programa ng pag-aabot ng tulong medikal direkta sa mga taong walang pinagtutuluyan at mga naglilibot na klinika sa mga lugar ng serbisyong para sa walang tinutuluyang tahanan sa buong county.
- Libre ang serbisyo, at walang kakailanganing seguro.
- Tingnan sa kingcounty.gov/streetmed para sa kasalukuyang iskedyul at impormasyon tungkol sa gagawing pagsangguni.

Klinika Medikal sa Pioneer Square



- Adres: 206 3rd Ave S
- Numero ng Telepono: 206-744-1500
- Mga Oras: Martes, Huwebes, Biyernes, 8:15 ng umaga - 4 ng hapon; Miyerkules, 9 ng umaga - 4 ng hapon
- Kabilang sa mga serbisyo ng Klinika Medikal sa Pioneer Square ang podiyatriya/pag-aalaga sa

paa, serbisyong panlipunan, pagkokonsulta sa isang bihasa sa diyeta, at ang edukasyon sa kalusugan. Mayroong botika sa lugar na nagpupuno ng mga reseta. Sinisilbihan ng klinika ang mga may-edad na 18 taong gulang pataas na may mababang kita/sahod, walang tirahan, o walang seguro sa kalusugan. Libre para sa mga tao na nakakaranas ng kawalan ng tirahan.

- Maaari kayong humiling ng isang tagapagsalin kung kayo'y magtatakda ng pakikipagkita.

Seattle Indian Health Board (SIHB)

- Mga Adres:
 - Klinika sa International District:
611 12th Ave S
 - Klinika sa Pioneer Square:
410 2nd Ave Ext S
- Numero ng Telepono: 206-324-9360
- Mga Oras: Lunes, Miyerkules, Huwebes, Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon; Martes, 9 ng umaga - 5 ng hapon
- Ang SIHB ay isang pangkalusugang sentro ng komunidad na nagbibigay ng serbisyong



pangkalusugan at pantao sa mga pasyente nito at kinatatangian ang pag-aalaga sa mga Katutubong tao. Medikal, dental, kalusugan ng isip, mga serbisyo sa sakit sa paggamit ng substansiya, Tradisyunal Indian na Pag-gamot, Programang Native Elders, at mga serbisyong sa mga pasiyenteng nasa labas. Nag-aalok ng mga serbisyo para sa kalusugan ng ina at sanggol pati na ng Programang Women, Infants, and Children Nutrition (WIC). Depende sa inyong kita, maaari kayong makatanggap ng diskwento.

Klinika ng Seattle/King County



- Mga petsang klinika sa 2026: Abril 23 - 26
- Adres: Sa Fisher Pavilion sa Seattle Center sa kanto ng Lenny Wilkins Way at Sue Bird Court N
- Ang Klinika ng Seattle/King County ay isang libreng klinikang pangkalusugan na nagaganap apat na araw taun-taon sa Seattle Center. Malugod na tinatanggap ng Klinika ang sinoman na may kahirapan sa pag-akseso at/o kakayanin sa pag-alaga ng kalusugan.
- Ang mga limitadong tiket sa pagtanggap (admission ticket) ay binabasihan sa kung sino

ang unang dumating, siyang unang pagsisilbihan.

- Ang pamamahagi ng mga tiket ay magsisimula ng 5:30 ng umaga.
- Ang lahat ng serbisyo ay libre pati na ang sa dental, paningin, at medikal. Walang ID o anumang dokumentasyon ang kakailanganin.
- Para sa karagdagang impormasyon, maaari niyong tawagan ang 206-684-7200 o bisitahin ang seattlecenter.org/patients.

MGA MAPAGKUKUNAN SA LARANGAN NG PAGGAMIT AT ADIKSYON SA SANGKAP

Harborview Medical Center - Kalusugan sa Pag-iisip (Mental Health) at Mga Serbisyo sa Adiksyon



- Adres: 401 Broadway, 1st Floor
- Numero ng Telepono: 206-744-9600
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Nag-aalok ang Mga Serbisyo sa Kalusugan sa Pag-iisip at Adiksyon ng mga serbisyo kabilang ang pag-aalalay sa gitna ng krisis, pagsusuring saykayatrika, psychotherapy, pagpapalunas sa tulong ng grupo, pamamahala ng kaso, at mga serbisyo sa geriatric psychiatry, pati na ang

paggagamot ng mga indibidwal na nagsasabay ang paggamit ng kemikal at kapansanan sa larangan ng pag-iisip at mga pasyenteng may comorbid na isyung medikal.

Proyektong Edukasyon sa Hepatitis



- Adres: 1621 S Jackson St, #201
- Numero ng Telepono: 206-732-0311
- Mga Oras:
 - Pag-eksamen para sa Hepatitis B at C:
Lunes - Huwebes, 12:30 - 4:30 ng hapon
 - Klinikang pang-Buprenorphine/Suboxone:
Lunes - Huwebes, 12:30 - 4:30 ng hapon,
ang oras ng paghinto para sa mga bagong titingnan ay 3:30 ng hapon
 - Programang Serbisyong Pang-Hiringilya:
Lunes - Huwebes, 12:30 - 5:30 ng hapon
 - Nag-aalok ang Hepatitis Education Project ng mga libreng serbisyo sa hiringgilya, malilinis na suplay ng ineksyon, pagsasanay sa pag-iwas ng pagka-overdose, at mga serbisyo sa pagbawas sa pananakit para sa lahat. Bumisita nang personal. Tumawag muna upang ikumpirma na may isang tagapag-dulot na maaaring makatulong.

Palitan ng Karayom sa Pampublikong Kalusugan - Seattle & King County



- Adres: 2124 4th Ave
- Numero ng Telepono: 206-263-2000
- Mga Oras:
 - Lunes, Miyerkules, Huwebes, Biyernes, 9 ng umaga - 5 ng hapon; Martes, 1-5 ng hapon
 - Klinika Medikal na Palitan ng Karayom sa Downtown: Malugod na tinatanggap ang mga kusang pumapasok! Lunes, 1 - 4:30 ng hapon; Miyerkules, Biyernes, 9 ng umaga - 4:30 ng hapon
- Kanilang inaalok:
 - Pag-eksamen ng HIV, impeksyong nahawaan sa larangang sekswal (sexually transmitted infection-STI) at Hepatitis
 - Paggamot ng Hepatitis C
 - Paggamot ng pagnanana at pag-aalaga ng sugat
 - Mga Antibiotic
 - Pag-alaga ng sipon at mga impeksiyon sa itaas ng hingahan
 - Koneksyon sa pangunahing pangangalaga

- Mga mapagkukunan at mga pagsasangguni (halimbawa: detox)
- Maaaring makamit ang Narcan (isang antidote na gamot para sa pag-overdose ng drogang opioid)

Programa sa Pagkolekta ng Matatalim sa Mga Pampublikong Utility ng Seattle



- Adres ng Kahon na Pagtatapunan sa Chinatown International District (CID): S King St at 10 Ave S
- Mga Oras: Mayroon sa labas, 24 oras bawat araw
- Ang Programa sa Pagkolekta ng Matatalim sa Mga Pampublikong Utility ng Seattle ay nagbibigay ng ligtas na pagbabasura ng "matatalim" (mga hiringgilya, karayom ng ineksyon, at lanseta).



Mga Banyo at Paliguan



Sa mga Banyo ng ARTS sa King Street Station

- Adres: 303 S Jackson St
- Mga Oras: Miyerkules - Sabado, 11 ng umaga- 5 ng hapon at hanggang 8 ng gabi tuwing Unang Huwebes
- Ang ARTS sa King Street Station ay may pampublikong alinsunod sa ADA, banyong pangkalahatang kasarian.
- Sundin ang hagdan o elevator sa 3rd palapag at pumasok sa espasyo ng galerya.
Mahahanap ang mga banyo lampas ng sala, sa inyong kanan.

Hotline para sa Paliguan ng Lungsod ng Seattle

- Numero ng Telepono: 206-386-1030 –
Tawagan muna ang numero ng telepono para sa mga instruksyon at lingguhang pagbabago ng mga lokasyon.
- **Kasalukuyang mga Lugar at mga Oras:**
 - **Lugar 1:** Roy St - bukas 7 araw kada linggo, 9 ng umaga - 4:30 ng hapon sa 157 Roy St
 - **Lugar 2:** Rainier Warehouse - bukas 7 araw kada linggo, 9 ng umaga - 4:30 ng

hapon sa 2901 27th Ave S, sa likod ng
Istasyon ng Light Rail sa Mt. Baker

- Pumarito sa lugar simula ng 9:00 ng umaga para takda ng mga pakikipagkita. Ang pakikipag-kita ay binabatay sa kung sino ang unang dumating, siyang unang pagsisilbihan. Walang kinakailangan na ID.
- Ang bawat libreng pagpaligo ay hanggang 30 minuto. Malilinis na tuwalya, sabon, syampoo, at conditioner ay binibigay. May lugar para sa inyong mga gamit; gayunpaman, hindi ito ligtas. Hindi pinapayagan ang mga hayop sa loob ng mga trailer. Ang mga trailer ay may paliguan, onidoro, at lababo para magamit ng isang tao at lubos itong linilinisang bawat gamit.
- **Pansin:** Mga oras at pagpapatakbo ay maaaring isaayos sa oras ng mga matindi o maulan na panahon.

Low Income Housing Institute (LIHI) Urban Rest Stop, sa Downtown

- Adres: 1924 9th Ave
- Numero ng Telepono: 206-332-0110

- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 6:30 ng umaga - 5 ng hapon, huling pag-palista 4 ng hapon; Sabado-Linggo, 8:30 ng umaga - 5 ng hapon, huling pag-palista 2:30 ng hapon (sarado 12 - 1 ng hapon)
- Nag-aalok ang Urban Rest Stop ng mga libreng banyo, paliguan na may mga gamit pang-linis sa katawan, at mga pasilidad sa paglalaba para sa mga matatanda at kabataan ng lahat ng kasarian. Ang mga paliguan ay maaaring magamit ng naka-wheelchair. Hindi pinapayagan ang pagkalasing.

Programa sa Pagbomba ng Tubig-kubeta ng RV sa Mga Pampublikong Utility ng Seattle

- Numero ng Telepono: 206-641-6991
- Nag-aalok ang Programa sa Pagbomba ng serbisyong pangongolekta upang maitapon ang tubig-kubeta at tubig-lababo na nagmumula sa mga Recreational Vehicle (RV). Sa sandaling makapag-enrol, darating ang nagkokolektang trak sa inyong RV nang regular. Tumawag upang magpa-iskedyul ng takdang oras na magpakita.



Mga Palikuran sa Union Station

- Adres: 401 S Jackson St
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Ang mga banyo sa Joni Earl Great Hall ay bukas sa publiko.





Pag-alaga ng hayop

Klinika sa Pag-Spay at Pag-Neuter ng Seattle Animal Shelter



- Adres: 2061 15th Ave W
- Numero ng Telepono: 206-386-4260
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 9 ng umaga - 5:30 ng hapon
- Ang Klinika sa Pag-Spay at Pag-Neuter ng Seattle Animal Shelter ay nag-aalok ng mababang singil sa pag-spay at operasyong pag-neuter sa anumang aso o pusang nangangailan.
- Maaaring makakuha ng tulong pinansiyal mula sa Pondong Pag-kontrol ng Populasyon ng Alagang Hayop (Pet Population Control Fund).
- Upang magpa-iskedyul ng takdang oras, tawagan ang numerong nakalista sa itaas o mag-email sa **spayneuterclinic@seattle.gov**.
- Kapag mayroon, ang mga libreng pop-up ng bakuna ay inihahayag sa kanilang website: **<https://www.seattle.gov/animal-shelter>**



Tabihan ng Gamit

SHARE/WHEEL, mga Imbakan na Locker

- Adres: 711 Cherry St
- Numero ng Telepono: 206-448-7889
- Mga Oras: Martes at Huwebes, 7-9 ng umaga; Sabado at Linggo, 8-10 ng umaga
- Nag-aalok ang SHARE/WHEEL ng pang-isang araw o pangmatagalan na mga imbakan na locker na maaaring magkasya ang malaking duffle bag para sa sinuman na walang tirahan at makakapag-alok ng trabaho.
- Kakailanganin na kayo'y magkumpleto ng 2 oras na pagtatrabaho at dumalo sa Linggong pagpupulong bawat buwan.
- Mag-aplay nang personal sa mga oras ng operasyon. Walang bayad. Kinakailangan ng ID.



Pag-aalalay sa Transportasyon

Hope Link - pagpunta sa mga medikal na takdang pagkikita



- Numero ng Telepono sa Pagrereserba: 800-923-7433;
TDD/TTY na Linya: 800-246-1646
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8 ng umaga - 5 ng hapon
- Nag-aalok ang Hope Link ng mga pagsakay (pasahe ng bus, pagbawi ng gastos sa gasolina, o sasakyan depende sa sitwasyon) patungo at galing sa mga lugar na kung saan ang indibidwal ay tumatanggap ng mga napondohang serbisyo ng Medicaid.
- Upang makapag-iskedyul ng sakay, tawagan ang isa sa mga numero sa itaas nang higit sa 48 oras bago ang pakikipagkita at ihanda ang sumusunod na impormasyon para agad na maibigay: Numero ng Provider One (Medicaid), pangalan ng medical provider, pangalan, adres at numero ng telepono ng medikal na pasilidad, petsa at oras ng takdang pagkikita, at rason ng pagkikita.

- Ang tagal ng paghihintay ay maaaring mas matagal pa sa 15 minuto.

Hyde Shuttle - Sound Generations



- Numero ng Telepono: 206-727-6262
- Mga Oras ng Iskedyul: Lunes - Biyernes; 8 ng umaga - 4:30 ng hapon, Nagbibigay ng mga pagsasakyan: Lunes - Biyernes; 8 ng umaga - 4 ng hapon
- Ang Hyde Shuttle ay libreng may pang-lift, door-to-door na serbisyong transportasyon para sa mga taong may edad na 55 o mas matanda pa; at para din sa mga mas bata pa na may mga kapansanan. Ang mga sakay ay dapat na nakaiskedyul nang hindi bababa sa tatlong araw bago ito kakailanganin. Kinakailangan ang Adres ng tinitirahan (kasama ang mga silungan, simbahan, atbp.).
- Kung tatawag, pindutin ang buton na 1 nang dalawang ulit upang makonekta sa isang makakausap na representante upang makahiling ng pagsasalin.

Serbisyong Patrol Pang-panganib ng King County **(King County Emergency Service Patrol)**

- Numero ng Telepono: 911, humiling ng Detox Van
- Mga Oras: 24 oras kada araw
- Nag-aalok ang Emergency Service Patrol (ESP) ng transportasyon para sa mga taong lasing na naghahanap ng mga serbisyo gaya ng mga serbisyo sa paghinto ng pag-inom, transportasyon papunta sa sumusuportang pabahay, papunta at pabalik mula sa mga pasilidad ng ospital (hindi emergency) at sa mga sentro ng pangangalaga sa oras ng krisis. Gumagana ang ESP sa lugar ng downtown sa Seattle.
- Ang mga serbisyong transportasyon ay para sa mga taong nasa impluwensiya ng alkohol at o pag-aabuso ng sangkap. Susuriin ng mga kawani ng ESP ang mga indibidwal at tutukuyin ang pagiging angkop sa transportasyon.

May Diskwentong Pamasaha sa Metro Transit ng King County



- Numero ng Telepono: 206-477-4200
- Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 4 ng hapon
- Adres: 201 S Jackson St; Mga Oras: Lunes - Biyernes, 8:30 ng umaga - 4:30 ng hapon (sarado 1 - 2 ng hapon)
- Ang Permisong Nabawasang Pasahe sa Rehiyon (Regional Reduced Fare Permit - RRFP) ay nagbibigay-daan sa mga kwalipikadong matatandang sumasakay (edad 65+), mga sumasakay na may mga kapansanan at mga may hawak ng Medicare card na makatanggap ng mga may diskwentong pamasaha sa pampublikong sasakyan.
- Ang mga residente ng King County, na naka-enrol sa isa sa anim na programang pangbenepisyo ng estado, ay kwalipikado para sa nabawasang taunan na pass upang makasakay sa lokal na transit nang libre.
- Nagbibigay ang ORCA LIFT ng pinababa ang pamasaha na transit para sa mababang-kinikitang mga nasa sapat na gulang. Hindi

kinakailangan ang pagiging mamamayan. Makatipid nang hanggang 50 porsiyento o higit pa sa pampublikong transportasyon. Mag-aplay nang personal, sa online, o tumawag para sa karagdagan pang impormasyon tungkol sa mga lokasyon at mga kinakailangang dokumento sa pagpapa-enrol.

Solid Ground - Mga Serbisyo sa Transportasyon:

- Mga Numero ng Telepono:
 - Iskedyul ng Circulator Bus: 206-753-4801
 - Pagiging Karapat-dapat na Pag-akseso sa Metro: 206-263-3113
 - Pag-iiskedyul ng Pag-akseso sa Metro: 206-205-5000
- Ruta ng Circulator sa Downtown: Ang libre at nakapirming rutang shuttle bus na ito ay nag-uugnay sa mga sakay sa iba't ibang pangkalusugan at pantaong nagbibigay ng serbisyo sa Downtown. Ang shuttle ay libre at naa-akseso ng ADA. Ito ay tumatakbo mula 7 ng umaga - 4 ng hapon, Lunes - Biyernes, sa isang nakapirming, isang-tinutunguhan, 30 minutong pag-iikot. Hanapin ang berdeng

Circulator na karatula sa hintuan ng bus sa downtown!

- Ika-1 hintuan: 9th Ave at Alder
 - Ika-2 hintuan: 4th Ave at Yesler
 - Ika-3 hintuan: 1st Ave at Marion
 - Ika-4 hintuan: 1st Ave at Pine
 - Ika-5 hintuan: 1st Ave at Bell
 - Ika-6 hintuan: 9th Ave at Virginia
 - Ika-7 hintuan: Boren at Seneca
- Ang Solid Ground ACCESS ay nagbibigay ng pag-susundo at paghahatid na serbisyo at makakamit ito 7 araw kada linggo, 24 oras bawat araw para sa mga taong hindi na makasakay ng regular na bus.



Iba pang Mapagkukunan ng Kapitbahayan

International District / Chinatown Community Center



- Adres: 719 8th Ave S
- Numero ng Telepono: 206-233-0042
- Mga Oras:
 - Lunes, Miyerkules, Biyernes, 11 ng umaga - 9 ng gabi; Martes at Huwebes, 9:30 ng umaga - 6 ng gabi; Sabado, 9 ng umaga - 5 ng hapon; sarado ng Linggo
 - Hulyo - Agosto: Lunes, Miyerkules, Biyernes 11 ng umaga-9 ng gabi; Martes at Huwebes, 10:30 ng umaga - 7 ng gabi; Sabado, 9 ng umaga-5 ng hapon; sarado ng Linggo
- Mga Amenidad: Mga libreng programang pang-libangan para sa kalusugan at kagalingan para sa mga teenager, mga may-edad, at mga taong may edad 50 at mas matanda, libreng fitness room, libreng espesyal na programa at kaganapan, at air conditioning.

Real Change

- Adres: 96 S Main Street
- Numero ng Telepono: 206-441-3247
- Lunes, Martes, Huwebes, 8:30 ng umaga - 2 ng hapon; Miyerkules at Biyernes, 8:30 ng umaga - 4 ng hapon
- Nagbibigay ang Real Change ng oportunidad sa pagtatrabaho para sa lahat. Maaari kayong kumita agad sa pamamagitan ng pagbenta ng lingguhang pahayagan. Walang kinakailangan na ID.

Kung ibig ninyong magmungkahi ng mga pagbabago sa gabay o humiling ng mga naprentang kopya, mangyaring makipag-ugnayan sa **don cec@seattle.gov** o tumawag sa 206-437-3735.